

Unsere Struktur: Das breit gefächerte Angebot für Erwachsene

GESUNDHEITSSPORT: Bewegung und Sport als Lebenselixier

Gesundheit ist nicht zwingend mit hohen Kosten verbunden, schon mit relativ geringem Einsatz lässt sich ein deutlicher Gewinn an Lebensqualität erzielen. Die SPORTUNION Stockerau hat in den letzten Jahren auf die Nachfrage nach hochwertigen gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten mit der Gründung einer eigenen Sparte „Gesundheitssport“ reagiert. In den vielfältigen Gesundheitssport-Einheiten der SPORTUNION Stockerau stehen der gesundheitliche Nutzen und das körperliche Wohlbefinden im Mittelpunkt. Die **motorischen Fertigkeiten werden geschult und verbessert**. Vor allem durch gezieltes Krafttraining werden muskuläre Dysbalancen aufgelöst und Haltungsschwächen ausgeglichen. Dazu wird mit dem eigenen Körpergewicht und mit vielfältigen Kleingeräten trainiert. Diese gesundheitsorientierten Einheiten werden von **speziell qualifizierten Trainer/innen** angeleitet.



FITNESS: Für Sie & Ihn

Schritt für Schritt zu einem gesünderen Menschen zu werden, beweglicher nicht nur im Körper, sondern auch im Geist. Mehr Bewegung und Sport bringen auch mehr Schwung und Elan in den Alltag. Dies gilt vor allem für die 15 Sparteinheiten der Sparte „Fitness“. Die SPORTUNION Stockerau ist seit Jahrzehnten diesbezüglich eine bewährte und kompetente Institution. Einerseits motivieren gemeinsame **Spiel-Sparteinheiten** wie Volleyball, Basketball, Badminton oder Mamanet/Cachibol zum Sport treiben, da der Funfaktor und der Teamgeist motivierend wirken. Andererseits prägen konditionelle und koordinative Inhalte die innovativen **Aerobic- und Gymnastikeinheiten** dieser Sparte. Die Fitnessseinheiten der SPORTUNION Stockerau vermitteln trotz der körperlichen Herausforderungen Spaß und halten sowohl Sportsteiger/innen als auch routinierte Sportler/innen fit.

„LEBENSFREUDE 60+“: Wohlbefinden kennt keine Altersgrenzen

In den letzten zehn Jahren wurden bei der SPORT-UNION Stockerau die Seniorenaktivitäten sukzessive ausgebaut. Zehn Einheiten wurden für das Alter 60+ konzipiert. Unter dem Markenzeichen „Lebensfreude 60+“ bemühen sich die Seniorenreferentin und ihre Übungsleiter/innen um die **Fitness der Junggebliebenen**. Die Sporteinheiten der SPORTUNION Stockerau in der Sparte „Lebensfreude 55+“ dienen dazu, die **Mobilität und Vitalität** zu erhalten bzw. zu steigern. Koordinationsübungen, Gedächtnistraining, Gleichgewichtsschulung, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Tänze, Geschicklichkeitsübungen und Rückenschule helfen, den Alltag besser zu meistern, sich besser zu konzentrieren und Unfälle zu vermeiden. Gemäß der Devise „**gemeinsam mobil**“ lädt die SPORTUNION Sto-

ckerau sowohl Sporteinsteiger/innen als auch „Stammgäste“ ein, in die weite Erlebniswelt der Bewegung einzutauchen und festzustellen, um wie viel leichter es ist, Ziele gemeinsam zu erreichen. Die Sporteinheiten dieser Sparte bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, das persönliche Potenzial noch besser auszuschöpfen. Geführte Wanderungen ergänzen das Bewegungsangebot der SPORTUNION Stockerau. So werden Slogans wie „Bewegung ist Lebensqualität“, „Vitalität und Geselligkeit“, „Lebensqualität erleben, Lebensqualität erhalten“, „Der sanfte Weg zur Fitness“ bei der SPORT-UNION Stockerau gelebt. Und der Erfolg gibt recht: Die Senior/innen gehören zu den verlässlichsten und treuesten Mitgliedern.

